



Wie is Samen Mentaal Sterk?

Het Huisartsteam is onderdeel van Samen Mentaal Sterk: een netwerk van huisartsen, ggz, gemeenten en andere organisaties in de wijk.

Waarom deze samenwerking?

We vinden dat inwoners snel en makkelijk hulp moeten kunnen krijgen. Daarom doen we dit, daar gaan we voor.

Het verkennend gesprek

Jouw rol als naaste bij het verkennend gesprek



Verkennend gesprek: informatie voor naasten

Gaat iemand in jouw omgeving een verkennend gesprek voeren? Dan kan dat ook voor jou vragen oproepen. Wat houdt het gesprek in? En wat kun jij betekenen?

Wat is een verkennend gesprek?

Een verkennend gesprek is een eerste gesprek om samen te kijken wat iemand verder helpt.

Het is geen intake en er wordt niet meteen een diagnose gesteld. We kijken breed naar wat er speelt in iemands leven en welke ondersteuning daarbij past.

Waar gaat het gesprek over?

Soms gaat het over mentale klachten, zoals stress of somberheid. Vaak spelen er ook andere dingen mee, zoals:

- werk of studie
- geldzaken
- wonen
- relaties

Door samen te kijken, wordt duidelijker wat helpend kan zijn.

Wie zitten er bij het gesprek?

Bij het gesprek sluiten meestal twee mensen aan:

- een hulpverlener uit de ggz
- een professional uit het sociaal domein (bijvoorbeeld wijkteam of gemeente)

Wat gebeurt er tijdens het gesprek?

Tijdens het gesprek:

- wordt besproken wat er speelt
- wordt gekeken wat iemand zelf al doet
- wordt samen nagedacht over wat kan helpen
- worden mogelijke vervolgstappen besproken

Je hoeft geen oplossingen te hebben. Aanwezig zijn en meedenken is al waardevol.

Mee naar het gesprek

Vaak is het fijn als iemand een naaste meeneemt. Dit gebeurt altijd in overleg met degene om wie het gaat.

Samen kijken helpt om beter te begrijpen wat nodig is.

Ook aandacht voor jou

Zorgen voor iemand kan soms veel zijn. Daarom is er ook ruimte voor jouw vragen.

Je staat er niet alleen voor.

Heb je als naaste vragen?

Bespreek die gerust met je huisarts, POH-ggz of een andere betrokken hulpverlener.

